

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI



EDUCATIONAL WELLBEING



**DISELENGGARAKAN OLEH
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2015

**Prosiding Seminar Nasional Psikologi
EDUCATIONAL WELLBEING**

20 Agustus 2015, Hotel @Hom Kudus, Jl. Tanjung NO. 14 – 16 Kudus

Cetakan Pertama

Tim Penyusun :

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Editor Ridwan Budi P
 Rizka Allyna

Cover dan Layout Muji Syukur

Diterbitkan oleh:
BADAN PENERBIT UNIVERSITAS MURIA KUDUS
Kampus Universitas Muria Kudus
Gondangmanis, Bae, Kudus Telp: 0291-438229, Fax: 0291-437198

ISBN 978-602-1180-20-4

Hak Cipta © 2015 pada Penulis

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronis maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

Hubungan Antara Persepsi Terhadap Pendekatan Andragogi Dalam Pembelajaran Dengan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir Pada Mahasiswa.....	10
<i>Ika Febrian Kristiana</i>	
Children Well Being.....	20
<i>Yeni Triwahyuningsih</i>	
Efikasi Diri Dan Pengukurannya Pada Orang Usia Lanjut	33
<i>Beatriks Novianti Bunga, & Indra Yohanes Killing</i>	
Aborsi Pada Siswa SMA	44
<i>Dwi Wahyuning Setiyorini, Akmalia Istinadya, & Desy Ayuningsih</i>	
Sejahtera Secara Spiritual Dengan Pendidikan Agama	55
<i>M. Nur Ghufro, & Rini Risnawita S</i>	
Manajemen Sumber Daya Manusia Berbasis Talenta Memberikan Kontribusi Terhadap Pengembangan Inovasi Untuk Mencapai Keunggulan Kompetitif Menuju Kinerja Bisnis (Studi Pada UMKM Industri Bordir Jawa Tengah)	68
<i>Ag. Sunarno Handoyo</i>	
Peranan Hypnoparenting Dalam Penanganan Stres Hospitalisasi Anak Usia Dini Di Kecamatan Ungaran	90
<i>Henny Puji Astuti</i>	
Komunikasi Ibu Dan Anak Serta Tingkat Pendidikan Ibu Dalam Memprediksi Kesiapan Bersekolah Anak Taman Kanak-Kanak	105
<i>Johannes Dicky Susilo</i>	
Dampak Teknologi Dan Proses Pembelajaran Berbasis Teknologi Dalam Membentuk Perilaku Anak SD.....	125
<i>Gita Setyawati</i>	
Model Pembelajaran Kooperatif Jigsaw Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Psikologi	134
<i>Agung Santoso Pribadi</i>	
Strategi Coping Pada Guru SLB Dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus	152
<i>Fitria Linayaningsih</i>	

Pengaruh Kontrol Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik	165
<i>Anastasia Sri Maryatmi, & Sondang Maria J Silaen</i>	
Identifikasi Stresor Mahasiswa Universitas Muria Kudus	173
<i>Fajar Kawuryan, & Rr. Dwi Astuti</i>	
Identifikasi Permasalahan Dan Faktor Penyebab Berkaitan Dengan Manajemen Sumber Daya Manusia Dalam Lingkup UMKM	190
<i>Dhini Rama Dhaniala, & Iranita Hervi M</i>	
Opini Masyarakat Sekitar Kampus Universitas Muria Kudus Terhadap Program CSR (Corporate Social Responsibility)	204
<i>Hutomo Rusdianto, & Kuncoro</i>	
Hubungan Resiliensi Dengan Perilaku Komunikasi Dalam Modifikasi Perilaku Kognitif Pada Peserta Didik	216
<i>Oti H Jembarwati</i>	
Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan School Well-Being (Studi Pada Siswa Pondok Pesantren Yang Bersekolah Di MBI Amanatul Ummah Pacet Mojokerto)	225
<i>Anistiya Azizah, & Farida Hidayati</i>	
Resiliensi Pada Siswa Kelas Unggulan Ditinjau Dari Inteligensi Dan Kemandirian	240
<i>Latifah Nur Ahyani, & Trubus Raharjo</i>	
Gambaran Kompetensi Sosial Siswa Cerdas Istimewa	253
<i>Rini Sugiarti, & Deni Herbyanti</i>	

IDENTIFIKASI STRESOR MAHASISWA UNIVERSITAS MURIA KUDUS

Fajar Kawuryan

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
fajrihidayat_ok@yahoo.com

Rr. Dwi Astuti

Fakultas Psikologi, Universitas Muria Kudus
wiwik.psi@gmail.com

Abstrak

Stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres. Mahasiswa sebagai individu tak lepas dari stres, karena stres merupakan bagian kehidupan manusia, namun individu dapat mengalami masalah fisik, psikologis, sosial dan perilaku jika tidak mampu mengatasi stres yang dialaminya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab stres pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. Sampel diambil sejumlah 120 mahasiswa dari semua fakultas, yaitu Fakultas Ekonomi, Hukum, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Teknik, Agroteknologi, dan Psikologi yang teridentifikasi mengalami stres. Data diambil dengan angket. Hasil angket dianalisis dengan statistika deskriptif berupa diagram. Berdasarkan data yang terkumpul teridentifikasi bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung ringan sedang. Stresor psikologis dirasakan sebagai penyebab stres yang terbesar. Stresor fisik yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kondisi fisik yang lemah dan mudah lelah. Stresor psikologis yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kecemasan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah, sedangkan stresor sosial budaya yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah konflik dengan teman dekat/lawan jenis. Efek stres yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah sakit kepala.

Kata kunci: stres, stresor, mahasiswa

Kegembiraan adalah hal yang semakin lama semakin dirasa sulit dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak yang berusia di bawah lima tahun sudah harus dapat membaca, menulis, dan berhitung sederhana sebelum masuk SD. Anak-anak SD dan SMP harus dapat meraih nilai yang terbaik dari setiap mata pelajaran yang mereka ambil dan memiliki sertifikat kejuaraan agar dapat diterima di SMA favoritnya. Siswa SMA harus mempersiapkan diri dengan berbagai macam bimbingan belajar agar dapat masuk di fakultas dan perguruan tinggi idamannya. Mahasiswa yang secara usia lebih matang dibanding ketika SD, SMP, dan SMA

ternyata juga masih banyak mengalami tekanan kaitannya dengan tugas menuntut ilmunya, disamping masalah-masalah kehidupan yang lain.

Berdasarkan wawancara penulis secara acak dengan 15 orang mahasiswa di perguruan tinggi tempat penulis bekerja, semuanya terindikasi mengalami stres. Para mahasiswa tersebut mengaku, ada yang dirasa membebani pikiran dan perasaannya ketika banyak tugas kuliah belum diselesaikan, keluarga bermasalah, berkonflik dengan teman dekatnya, trauma akibat mengalami peristiwa yang tidak diinginkan, tunggakan SPP yang belum bisa dilunasi, dan membagi waktu antara kuliah dan kerja. Mahasiswa mengeluh kepala pusing, sulit berkonsentrasi, malas beraktifitas, cepat lelah, dan mengalami gangguan pencernaan ketika merasa stres. Beberapa diantaranya mengalami penurunan cukup signifikan dalam prestasi belajarnya dan menarik diri dari pergaulan (Wawancara, 3 Desember 2013).

Pada sebagian remaja, hambatan-hambatan dalam kehidupan mereka akan sangat mengganggu kesehatan fisik dan emosi, motivasi menjadi rendah berkaitan dengan semakin banyak tuntutan untuk sukses di sekolah. Masalah-masalah yang banyak dialami remaja tersebut merupakan manifestasi dari stres (Karlina, 2010).

Berbagai macam hal dapat dialami manusia akibat pengelolaan stres yang kurang tepat, seperti insomnia, depresi, kebosanan, kinerja yang buruk, pusing, gangguan pencernaan, hubungan yang kurang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya, usus buntu, serangan jantung, kanker, kerusakan saraf, dan mungkin kecemasan yang tidak pernah ada akhirnya sehingga memicu individu untuk melakukan bunuh diri. Hal ini tentu saja tidak hanya merugikan individu, tetapi juga merugikan orang-orang lain di sekitarnya; misalnya lingkungan keluarga, kerja, sekolah, dan masyarakat (Looker dan Gregson, 2005).

Dalam tinjauan psikologi, stres diartikan sebagai suatu keadaan psikologis dimana seseorang merasa tertekan karena persoalan yang dihadapi. Persoalan yang berkepanjangan tanpa ada suatu penyelesaian yang jelas dapat menjadi tekanan psikologis dan tekanan ini dapat mengganggu fungsi psikologis seseorang secara umum. Taylor (Durand dan Barlow, 2006) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres.

Beberapa orang tidak menyadari ketika dirinya sedang mengalami stres, individu hanya merasa pusing, cepat lelah, dan staminanya menurun. Hal ini justru berbahaya, karena jika tidak segera dilakukan mekanisme penyesuaian diri yang tepat untuk menyelesaikan stressor (penyebab stres), maka stres yang berkepanjangan dapat menjadi 'bom waktu' yang suatu saat dapat membuat individu

mengalami gangguan mental yang lebih berat. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Daradjat (2006) bahwa kecemasan yang berat dan berlangsung lama akan menurunkan kemampuan dan efisiensi seseorang dalam menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dan pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai macam gangguan jiwa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan pentingnya mahasiswa menyadari stres yang dialami. Mengingat stres dapat menjadi salah satu penghambat pencapaian prestasi bidang akademik dan non akademik pada mahasiswa, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Identifikasi Stressor Mahasiswa" dengan rumusan masalah "Seberapa tinggikah tingkat stres mahasiswa, apa saja yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres, dan dampak apa yang ditimbulkan dari stres yang dialami tersebut?"

Stres didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang bahwa kita dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita tidak merasakan stres, merasakan distress, atau eustres (Looker dan Gregson, 2005). Senada dengan pendapat tersebut, Gmelch dan Burns (1994) menyatakan stres adalah hasil interpretasi individu terhadap stimulus dan hal-hal lain di lingkungan mereka.

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang (Handoko, 1997). Fieldman (2012) mendefinisikan stres adalah suatu proses yang menilai peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Peristiwa yang memunculkan stres dapat positif (misalnya : mempersiapkan pernikahan) atau negatif (misalnya : kematian anggota keluarga). Sesuatu dirasakan sebagai peristiwa yang menekan atau tidak tergantung pada respon yang diberikan individu.

Taylor (2003) mendeskripsikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres. Senada dengan dua pendapat tersebut, Arumwardhani (2011) menyatakan stres adalah tekanan yang dialami individu dalam usaha pencapaian target terhadap standar pemenuhan kebutuhan hidup manusia. Lazarus dan Folkman (1986) mendefinisikan stres sebagai keadaan internal yang diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang muncul berkaitan dengan tidak terpenuhinya tuntutan pemenuhan kebutuhan hidup dan bertujuan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres (stresor).

Stresor adalah faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres. Secara umum, Prawirohusodo (1988) menggolongkan stresor dalam tiga golongan, yaitu :

- a. Stresor fisik-biologik, misalnya : kondisi dingin, panas, infeksi, rasa nyeri, pukulan
- b. Stresor psikologis, misalnya : perasaan takut, khawatir, cemas, marah, kecewa, kesepian, jatuh cinta
- c. Stresor sosial budaya, misalnya : menganggur, perceraian, perselisihan, kondisi ekonomi yang tidak stabil, keamanan yang rawan

Lazarus dan Folkman (1986) membagi stresor menjadi tiga jenis, yaitu :

- a. Fisik
- b. Lingkungan sosial
- c. Pikiran dan perasaan individu yang dianggap sebagai ancaman

Menurut Looker dan Gregson (2005), beberapa hal yang dapat menyebabkan stres adalah :

1. Tipe kepribadian; orang-orang bertipe kepribadian A bertempur dengan gigit untuk mencapai dan mempertahankan kendali dan ketika mereka merasa sedang tertantang atau terancam. Setiap kali orang-orang tipe A merasa terancam dan tertantang, mereka secara otomatis memicu respons stress untuk bereaksi.
2. Peristiwa-peristiwa dalam kehidupan; yaitu krisis-krisis yang terjadi dalam sepanjang hidup manusia, misalnya sakit dan luka pada diri, keluarga, dan teman, perceraian, masalah dengan anak, kesulitan keuangan, masalah pekerjaan, pindah rumah baru, ganti pekerjaan, anak-anak yang mulai sekolah, anak-anak yang meninggalkan kita untuk berumahtangga.
3. Situasi keluarga, sosial, dan kerja; banyak orang mendapati bahwa sebagian besar distress dalam hidupnya timbul dari hubungannya dengan orang lain, baik dalam keluarga, lingkungan sosial, maupun tempat kerja. Misalnya : masalah dengan pasangan hidup, dengan anak-anak, dengan teman, dengan tetangga, dengan bos, ataupun sesama rekan kerja.

Secara lebih spesifik, stresor menurut Maramis, dkk. (1980) dibagi dalam empat bentuk, yaitu :

1. Krisis; adalah perubahan/peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan jiwa seseorang di luar jangkauan daya penyesuaian sehari-hari. Misalnya krisis di bidang usaha, kematian, masuk kerja untuk pertama kali, bencana alam, usaha yang maju terlalu cepat, secara tak terduga mendapat undian hadiah besar, perceraian, di-PHK oleh tempat kerja
2. Frustrasi; adalah kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan, dorongan naluri, sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi timbul jika niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan (dari luar diri individu, misalnya : kelaparan, kematian, musim kering dan dari dalam diri individu, misalnya : kelelahan, cacat mental, rasa rendah diri) yang menghambat kemajuan cita-cita yang hendak dicapainya
3. Konflik; adalah pertentangan antara dua keinginan/kekuatan yaitu kekuatan yang mendorong naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut. Konflik terjadi jika individu tidak dapat memilih salah satu diantara dua atau lebih kebutuhan atau tujuan.
4. Tekanan
Stres dapat timbul dari tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang harus ditanggungnya (dari dalam diri sendiri, misalnya : cita-cita, sedangkan dari luar diri, misalnya : istri yang terlalu menuntut banyak uang dari suami, orangtua yang menuntut anaknya berprestasi, beban kerja)

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres (stresor) adalah kondisi fisik-biologis, kondisi psikologis, dan kondisi sosial budaya individu.

Looker dan Gregson (2005) menyatakan tanda-tanda orang yang mengalami stres, adalah :

- a. Tanda-tanda fisik :
 1. Jantung berdebar-debar
 2. Sesak nafas, gumpalan lendir di tenggorokan, napas pendek dan cepat
 3. Mulut kering, gangguan pencernaan
 4. Diare, sembelit, perut kembung
 5. Ketegangan otot secara keseluruhan, khususnya rahang dan gigi
 6. Gelisah, hiperaktif, menggigit kuku, meremas-remas tangan
 7. Lelah, capek, lesu, sulit tidur, sedih, sakit kepala, sering flu
 8. Berkeringat khususnya di telapak tangan, merasa gerah

9. Sering buang air kecil
10. Makan berlebihan, hilang selera makan, beberapa makin banyak merokok dan mengonsumsi alkohol
11. Kurang bergairah

b. Sedangkan gejala mental adalah :

1. Cemas, kecewa, menangis, rendah diri, putus asa, gelisah, depresi
2. Tidak sabar, mudah tersinggung, marah, melawan, dan agresi
3. Frustrasi, bosan, merasa tertolak, terabaikan, tidak aman, rentan
4. Hilang kepedulian pada penampilan diri, kesehatan, makanan, seks, harga diri rendah, hilang ketertarikan pada orang lain
5. Tergesa-gesa, mengerjakan banyak hal sekaligus
6. Gagal menyelesaikan satu tugas sebelum beralih ke tugas berikutnya
7. Sulit berfikir jernih, konsentrasi dan membuat keputusan, pelupa, kurang kreatif, irasional, menunda-nunda pekerjaan, sulit memulai pekerjaan
8. Rentan membuat kesalahan dan melakukan kecelakaan
9. Tidak fleksibel, over-reaktif, tidak produktif, dan efisiensi buruk

Taylor (2003) menyatakan tanda-tanda atau gejala stres adalah :

1. Aspek emosional, meliputi : merasa cemas, merasa ketakutan, merasa mudah marah, merasa suka murung, dan merasa tidak mampu menanggulangi
2. Aspek kognitif, meliputi : penghargaan atas diri rendah, takut gagal, tidak mampu berkonsentrasi, mudah bertindak memalukan, khawatir akan masa depannya, mudah lupa, dan emosi tidak stabil
3. Aspek perilaku sosial, meliputi : jika berbicara gagap atau gugup dan kesukaran bicara lainnya, enggan bekerja sama, tidak mampu relaks, menangis tanpa sebab yang jelas, bertindak impulsif atau bertindak sesuka hati, mudah kaget atau terkejut, menggertakkan gigi, frekuensi merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah mengalami kecelakaan, dan kehilangan nafsu makan/makan berlebihan
4. Aspek fisiologis, meliputi : berkeringat, detak jantung meningkat, menggigil atau gemeteran, gelisah atau gugup, mulut dan kerongkongan kering, mudah letih, sering buang air kecil, bermasalah tidur, diare/ketidaksanggupan mencerna/muntah, perut melilit atau sembelit, sakit kepala, tekanan darah tinggi, sakit leher, dan sakit punggung bawah

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang stres adalah mengalami masalah pada aspek emosional, kognitif, perilaku sosial, dan fisiologisnya.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi stresor pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muria Kudus yang terklasifikasi dalam enam fakultas, yaitu mahasiswa Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Teknik, Fakultas Agroteknologi, dan Fakultas Psikologi yang teridentifikasi mengalami stres.

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa angket, yaitu angket tingkat stres dan angket stresor mahasiswa. Angket dibuat berdasarkan kebutuhan data yang akan dieksplorasi dalam penelitian, yaitu mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa dan mengungkap penyebab stres pada mahasiswa. Angket bersifat terbuka dan tertutup.

Angket identifikasi stres yang dipakai dalam penelitian ini adalah adaptasi DASS (*Depression, Anxiety, and Stress Scales*) dari Ilmuwan Melbourne University; Lovibond, S.H dan Lovibon, P.F. Sedangkan untuk identifikasi stresor dibuat angket berdasarkan jenis-jenis stresor dari Prawirohusodo (1988), yaitu stresor fisik-biologis, psikologis, dan sosial budaya.

Pemilihan responden dalam penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu memilih 120 mahasiswa dari enam fakultas yang ada di Universitas Muria Kudus, masing-masing 20 mahasiswa dari Fakultas Ekonomi, Hukum, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Teknik, Agroteknologi, dan Psikologi.

Data-data yang terkumpul dari responden akan dilakukan penyuntingan (*editing*), pengkodean (*coding*), kemudian ditabulasi. Data deskriptif yang didapat dari penelitian ini akan dianalisis dengan analisis statistika deskriptif berupa diagram.

Hasil Penelitian

Kategorisasi Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap angket yang disebarkan kepada 120 mahasiswa dari enam fakultas yaitu Fakultas Ekonomi, Hukum, Teknik, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Agroteknologi, dan Psikologi Universitas Muria Kudus teridentifikasi bahwa 44 mahasiswa (37%) mengalami stres ringan, 38 mahasiswa (32%) mengalami stres dalam tingkat sedang, 33 mahasiswa (27%) mengalami stres dalam tingkat berat, dan lima

mahasiswa (4%) mengalami stres sangat berat. Hal ini dapat terlihat dari Diagram 1 berikut.

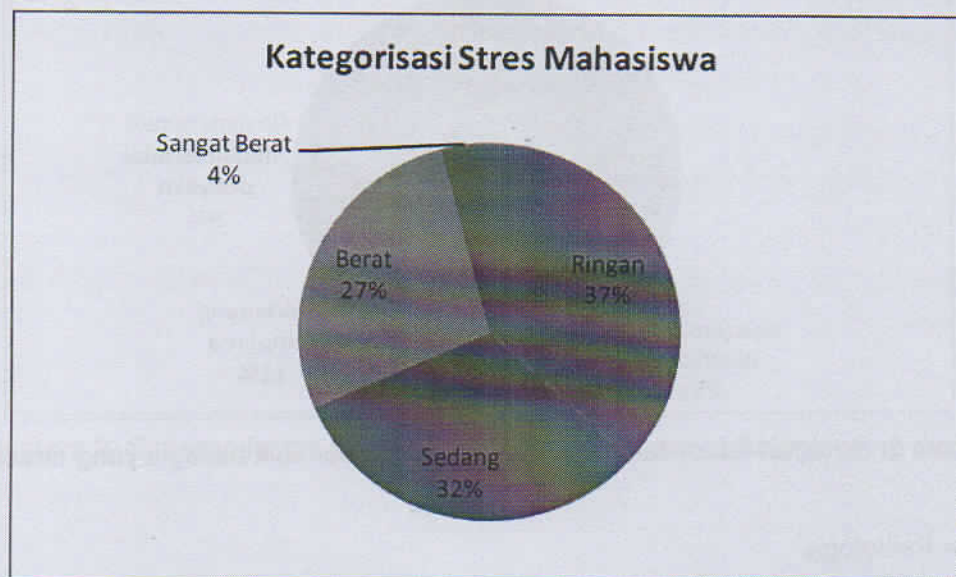


Diagram 1. Kategorisasi tingkatan stres yang dialami mahasiswa

B. Stresor Fisik-Biologis Mahasiswa

Hasil angket stres mahasiswa yang disebabkan karena faktor fisik-biologis : 25 mahasiswa (21%) menderita stres disebabkan sakit yang diderita, 53 mahasiswa (44%) karena kondisi fisik yang lemah sehingga mudah lelah dan kurang stamina, 13 mahasiswa (11%) stres disebabkan kondisi fisik yang kurang sempurna, 11 mahasiswa (9%) mudah tertular penyakit, dan 18 mahasiswa (15%) mengalami stres disebabkan faktor fisik-biologis lain seperti merasa memiliki penampilan yang kurang menarik (memiliki wajah, warna kulit, tinggi badan, serta berat badan yang kurang ideal). Rekap hasil stresor fisik-biologis dapat dilihat dalam Diagram 2 berikut.

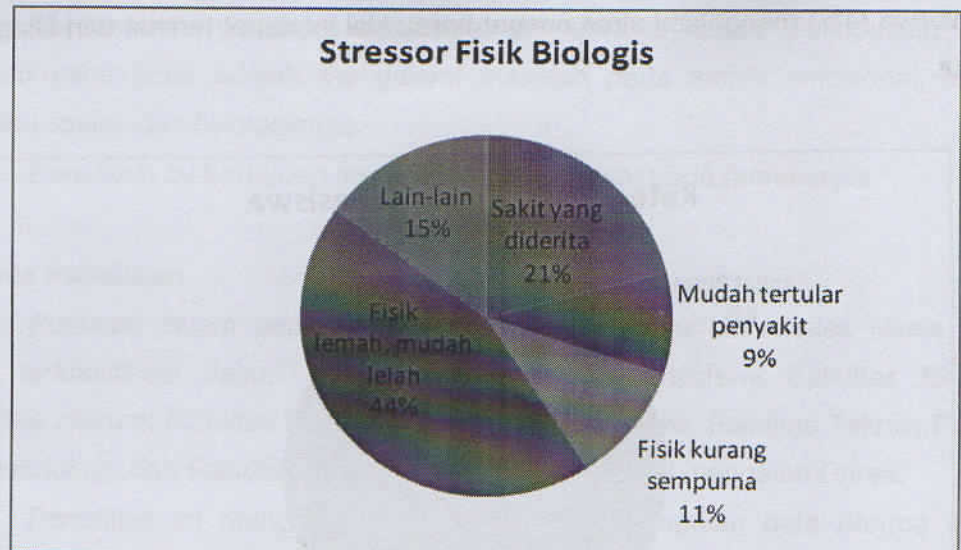


Diagram 2. Sebaran faktor-faktor yang menjadi stresor fisik biologis yang dirasakan mahasiswa

Stresor Psikologis

Berkaitan dengan faktor psikologis, hasil angket berkaitan dengan kondisi psikologis yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan adalah kecemasan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dialami 38 mahasiswa (32%), kecemasan dan kekecewaan berkaitan dengan masalah percintaan (cinta bertepuk sebelah tangan, takut diputus pacar) dialami sebanyak 16 mahasiswa (13%), kecemasan berkaitan dengan memiliki pengalaman traumatis dialami 25 mahasiswa (21%), amarah yang tidak tersalurkan dialami 26 mahasiswa (22%), dan stres yang disebabkan faktor psikologis lainnya (cemas menghadapi ujian akhir semester dan skripsi, tertekan karena sering dibully teman, stres disebabkan masalah yang tidak terselesaikan, tuntutan lingkungan yang tidak sesuai kemampuan, dan masalah pribadi yang tak kunjung selesai) sebanyak 15 mahasiswa (12 %). Hal ini dapat dilihat dalam Diagram 3 berikut ini.

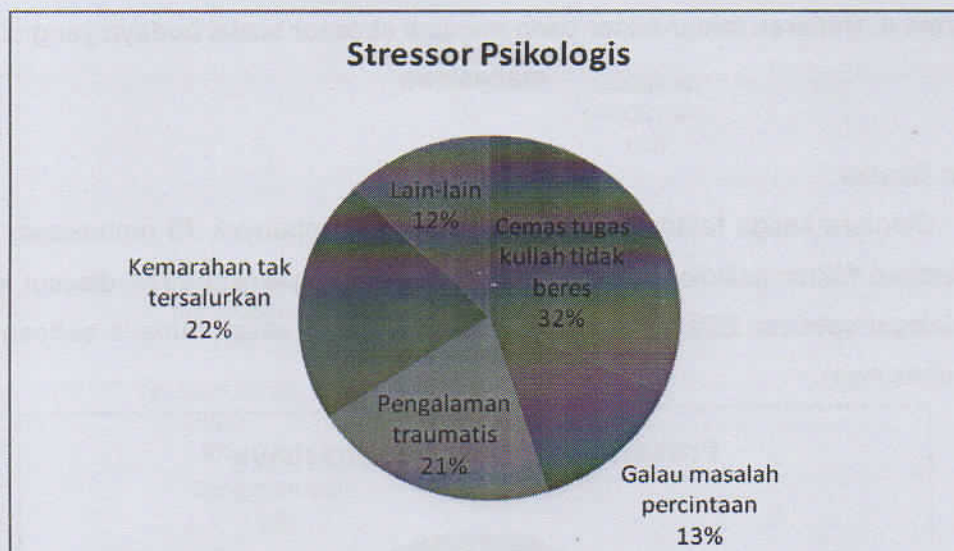


Diagram 3. Sebaran faktor-faktor yang menjadi stressor psikologis yang dialami mahasiswa

Stresor Sosial Budaya

Berdasarkan angket, faktor sosial budaya yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres adalah : konflik dengan teman dekat (sahabat, pacar) dialami 56 mahasiswa (47%), konflik dengan keluarga dialami 28 mahasiswa (23%) meliputi orangtua yang ingin memaksakan kehendak ke anak, perceraian orangtua, dan orangtua yang kurang perhatian ke anak, sedangkan stres disebabkan sakit yang diderita salah satu anggota keluarga dirasakan 13 mahasiswa (11%), konflik di tempat kerja termasuk beban kerja yang berat, masalah dengan rekan kerja, masalah membagi waktu kerja dengan kuliah dialami 9 mahasiswa (7%), sedangkan faktor sosial budaya lain yaitu tidak mampu mengikuti tren masa kini sebanyak 14 mahasiswa (12%). Rekap dapat dilihat pada Diagram 4 berikut ini.

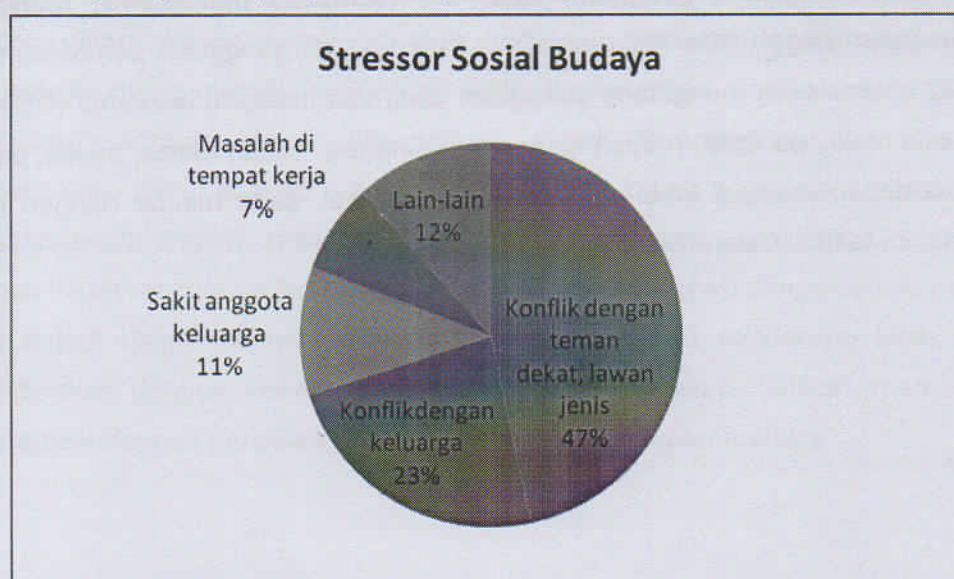


Diagram 4. Sebaran faktor-faktor yang menjadi stressor sosial budaya yang dialami mahasiswa

Urutan Stresor

Diantara ketiga faktor penyebab stres, maka sebanyak 73 mahasiswa (61%) menyatakan faktor psikologis sebagai faktor dominan pemicu stres disusul kondisi fisik-biologis sebesar 22% (27 mahasiswa), dan faktor sosial budaya sebesar 17% (20 mahasiswa).

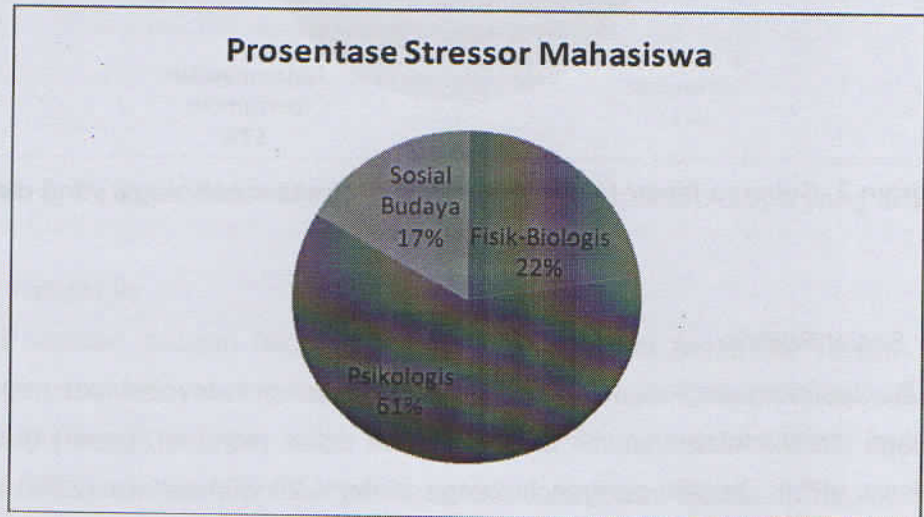


Diagram 5. Prosentase Stressor Mahasiswa

Efek Stres Mahasiswa

Berdasarkan angket, teridentifikasi bahwa 13% (16 mahasiswa) mengalami gangguan pencernaan, 47% (56 mahasiswa) mengalami sakit kepala, 3% (empat mahasiswa) mengalami gangguan kulit, 8% (sembilan mahasiswa) mengalami tekanan darah tinggi, 11% (13 mahasiswa) mengalami gangguan pernafasan, dan 18% (22 mahasiswa) mengalami gangguan yang lain, meliputi insomnia (tidak bisa tidur), sulit berkonsentrasi, mudah cemas dan bingung, badan lemas, malas, jantung berdebar-debar, menjadi lebih sensitif dan emosional, serta minder dengan lawan jenis. Hal ini terlihat dalam Diagram 6 berikut ini.



Diagram 6. Efek dari stres yang dialami mahasiswa

Kesimpulan

Stres merupakan bagian yang normal dalam hidup dan tidak sepenuhnya buruk. Misalnya, tanpa stres individu bisa jadi tidak cukup termotivasi untuk menyelesaikan tanggung jawab yang harus ditunaikan. Meskipun demikian, tak terpungkiri bahwa terlalu banyak stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik ataupun psikologis individu (Fieldman, 2012). Menurut Budiman (2002), stres merupakan bagian kehidupan manusia, sehingga tidak perlu ditakuti dan dihindari. Setiap saat stres dapat muncul dan mengganggu aktivitas kehidupan, untuk itu yang perlu dikembangkan adalah kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai masalah sehingga dalam kehidupan didapat kebahagiaan dan kepuasan.

Adanya tingkat perbedaan stres mahasiswa dapat dijelaskan dengan pendapat para ahli berikut. Menurut Lazarus & Folkman (1986) derajat suatu peristiwa dapat dianggap sebagai stres berbeda antara satu orang dengan orang lain. Artinya, orang memiliki perbedaan dalam tingkat mana mereka menilai peristiwa yang sama sebagai dapat dikendalikan, dapat diprediksikan, dan menantang kemampuan dan konsep dirinya. Sebagian besar penilaian itulah yang mempengaruhi tingkat stres yang dirasakan dari suatu peristiwa. Jika individu merasa dapat mengendalikan, memprediksi, dan beradaptasi dengan suatu peristiwa yang terjadi dalam dirinya maka tingkat stres individu cenderung lebih rendah dibandingkan dengan individu yang kurang mampu mengendalikan, memprediksi, beradaptasi dengan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan mereka.

Pendapat sedikit berbeda dikemukakan oleh Smet (1994), yaitu reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel-variabel sebagai berikut :

- a. Kondisi individu, seperti : umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik
- b. Karakteristik kepribadian, seperti : introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*
- c. Variabel sosial-kognitif, seperti ; dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial
- e. Strategi coping.

Prawirohusodo (1988) menggolongkan kondisi dingin, panas, infeksi, rasa nyeri, pukulan sebagai stresor fisik-biologik. Senada dengan pendapat di atas, Ninggalih (2013) menyatakan kondisi lingkungan fisik, seperti: kebisingan, suhu yang terlalu panas, kesesakan, angin badai, migrasi, dan kerugian akibat teknologi modern seperti kecelakaan lalu lintas, bencana nuklir dapat dirasakan sebagai stresor. Jadi dapat disimpulkan, stresor fisik dapat berasal dari diri individu sendiri maupun dari lingkungan.

Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale yang berisi daftar urutan peristiwa-peristiwa kehidupan yang menyebabkan stres, menempatkan faktor fisik yaitu luka dan sakit yang diderita individu dalam skala 53 dari nilai skala tertinggi (100), selain kehamilan dan masalah seksual (Holmes dan Rahe dalam Atkinson, dkk., 1983). Berdasarkan hasil skala tersebut dapat dikatakan bahwa sebagai stresor fisik, sakit yang diderita individu dirasakan cukup menimbulkan tekanan dalam hidup. Hal ini menjelaskan hasil angket tentang stresor fisik-biologis mahasiswa.

Berkaitan dengan stresor psikologis terbanyak yang dialami mahasiswa adalah kecemasan tidak maksimal mengerjakan tugas kuliah, emosi yang tidak tersalurkan, kekecewaan dan pengalaman traumatis dapat dijelaskan dengan pendapat para tokoh berikut. Faktor psikologis seperti *negative thinking*, sikap permusuhan, iri hati, dendam, frustrasi, kegagalan, kekecewaan, dan sejenisnya dapat menjadi stresor psikologis pada sebagian individu. Peristiwa kehidupan yang dianggap paling menekan dalam *Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale* adalah kematian pasangan hidup (Atkinson, dkk., 1983). Jika dilihat sekilas, nampaknya kematian pasangan hidup adalah stresor sosial, namun jika dilihat dari dampaknya maka kematian pasangan hidup itu menjadi stresor psikologis. Hal ini sesuai hasil penelitian Parkers, Benjamin, dan Fitzgerald (Atkinson, 1983) yang

menemukan bahwa kehilangan pasangan hidup menyebabkan para laki-laki yang menjadi duda karena kematian pasangan hidupnya mengalami depresi sangat tinggi dan berakibat kematian. Prawirohusodo (1988) menyatakan perasaan takut, khawatir, cemas, marah, kecewa, kesepian, jatuh cinta dapat menjadi stresor psikologis pada manusia.

Berkaitan dengan hasil angket tentang stresor sosial budaya pada mahasiswa yang menempatkan konflik dengan teman dekat dan keluarga, rekan kerja, serta tuntutan gaya hidup dapat dijelaskan dengan pendapat para ahli berikut ini. Menurut Prawirohusodo (1988) menganggur, perceraian, perselisihan, kondisi ekonomi yang tidak stabil, keamanan yang rawan dapat menjadi penyebab terjadinya stres pada manusia. *Holmes and Rahe Social Readjustment Rating Scale* (Atkinson, dkk., 1983) mencatat banyak peristiwa-peristiwa kehidupan yang berkaitan dengan faktor sosial dan budaya sebagai penyebab stres, misalnya perceraian, kematian orang dekat, masalah keluarga, masalah di tempat kerja, sekolah, tempat tinggal, dan perubahan-perubahan aktivitas-aktivitas dalam keseharian.

Faktor psikologis menempati prosentase terbesar sebagai penyebab stres bisa jadi karena faktor psikologis seringkali terjadi sebagai dampak dari stres fisik-biologik dan stres sosial budaya yang terjadi dalam kehidupan individu. Hal ini terbukti dari hasil interview dengan responden, bahwa masalah penampilan dan kondisi fisik dapat membuat mereka kurang percaya diri, masalah kondisi kesehatan memicu kecemasan, masalah dengan keluarga, teman, rekan kerja dan tren gaya hidup yang materialistik dan hedonis memicu responden mengalami kesedihan, kegelisahan, dan kurang motivasi/fokus.

Respon individu terhadap stres biasanya kompleks dan bervariasi, tergantung pada stresornya, kapan waktunya, sifat orang yang mengalami stres, dan bagaimana orang yang mengalami stres bereaksi terhadap stresornya (Pinel, 2009). Masalah fisik yang dikenal sebagai gangguan psikofisiologis sering kali muncul atau diperparah oleh stres yang dikenal dengan gangguan psikosomatis. Cohen, dkk (Fieldman, 2012) menyatakan gangguan psikofisiologis yang umum bergerak dari masalah-masalah besar seperti tekanan darah tinggi hingga kondisi yang tidak serius seperti sakit kepala, sakit punggung, ruam kulit, masalah pencernaan, kelelahan, dan konstipasi. Stres bahkan dikaitkan dengan penyakit flu.

Penelitian tentang hubungan antara variabel-variabel kejiwaan dan kesehatan fisik telah menjadi bagian yang makin penting dalam riset antardisipliner. Alergi, sakit kepala migrain, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, bisul dan bahkan jerawat adalah penyakit yang diperkirakan berhubungan dengan stres emosional. Jika kerja sistem saraf yang otomatis yang menyiapkan seseorang untuk bertindak dalam

keadaan darurat diperpanjang, hal tersebut dapat menjurus ke arah kekacauan fisik seperti bisul, tekanan darah tinggi, dan serangan jantung (Atkinson, dkk., 1983).

Lebih lanjut Atkison, dkk. (1983) menjelaskan bahwa stres yang gawat (berlangsung melalui sistem urat saraf pusat untuk mengubah keseimbangan hormon) dapat juga merusak respons daya tahan seseorang, mengurangi kemampuan melawan bakteri dan virus-virus yang menyerang, sehingga sangat tepat jika diperkirakan lebih dari 50% segala masalah kesehatan dipengaruhi oleh stres emosional. Looker dan Gregson (2005) menyatakan berbagai macam hal dapat dialami manusia akibat pengelolaan stres yang kurang tepat, seperti insomnia, depresi, kebosanan, kinerja yang buruk, pusing, gangguan pencernaan, hubungan yang kurang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya, usus buntu, serangan jantung, kanker, kerusakan saraf, dan mungkin kecemasan yang tidak pernah ada akhirnya sehingga memicu individu untuk melakukan bunuh diri. Hal ini tentu saja tidak hanya merugikan individu, tetapi juga merugikan orang-orang lain di sekitarnya; misalnya lingkungan keluarga, kerja, sekolah, dan masyarakat

Hasil angket efek stres pada mahasiswa sesuai dengan penelitian *American Psychological Association* (APA) bahwa stres dapat berefek pada fisik, emosional, dan perilaku individu. Efek stres pada fisik adalah sakit kepala, ketegangan/nyeri otot, nyeri dada, kelelahan, perubahan dalam gairah seks, gangguan perut, dan masalah tidur. Efek stres pada perasaan atau emosi adalah kekecewaan, gelisah, kurang fokus dan kurang motivasi, lekas marah, dan kesedihan/depresi. Efek stres pada perilaku adalah kurang nafsu makan atau sebaliknya makan berlebihan, kemarahan yang meledak-ledak, penyalahgunaan obat atau alkohol, penarikan sosial, dan merokok.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa rata-rata mengalami stres dalam tingkat ringan sedang. Faktor psikologis dirasakan sebagai penyebab stres yang paling dominan. Stresor fisik yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kondisi fisik yang lemah dan mudah lelah, stresor psikologis yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah kecemasan tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah, sedangkan stresor sosial budaya yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah konflik dengan teman dekat dan lawan jenis. Efek stres yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah sakit kepala.

Daftar Pustaka

- Arumwardhani, A. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Galangpress : Yogyakarta.
- Atkinson, dkk. 1983. *Pengantar Psikologi*. Edisi Kedelapan. Terjemahan Nurdjannah Taufiq dan Agus Dharma. Penerbit Erlangga : Jakarta
- Daradjat, Z. 1995. *Kesehatan Mental*. Gunung Agung : Jakarta
- Durand, V. M. Dan Barlow, D. H. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Edisi ke-4. Alih Bahasa : Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Fieldman, R.S. 2012. *Pengantar Psikologi*. Penterjemah : Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan. Penerbit Salemba Humanika : Jakarta
- Gmelch, W.H. dan Burns, J.S. 1994. Sources of Stress for Academic Department Chairpersons. *Journals of Educational Administration*, Vol. 32, No. 1, Hlm. 79-94
- Handoko, T. H. 2001. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi 2. BPFE : Yogyakarta
- Hutasoit, Diana Janice, 2014. Hubungan Kerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia Bandung. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Advent Indonesia
- Karlina, A. 2010. *Pengertian Remaja*. <http://blog.com/2010/01/06>. Diakses tanggal 7 Agustus 2014
- Looker, T. Dan Gregson, O. 2005. *Managing Stress*. Alih Bahasa : Haris Setiawati. Yogyakarta : Pustakabaca
- Lazarus, R.S. dan Folkman, S. 1986. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer
- Maramis, W. F., Harjono, M, dan Hoediasmoro, D. S. 1980. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Lembaga Penerbitan Universitas Airlangga
- Ninggalih, R. *Rubrik Pendidikan : Majalah 1000 Guru.net*. Juni 2013
- Pinel, J. P. J., 2009. *Biopsikologi*. Edisi Ketujuh. Penterjemah : Helly Prajitno Soetjipto dan Sri Mulyantini Soetjipto. Penerbit Pustaka Pelajar : Yogyakarta
- Prawirohusodo, S. 1988. Stres dan Kecemasan. *Kumpulan Makalah Simposium Stres dan Kecemasan*. Fakultas Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran: Yogyakarta
- Rathakrishnan, B. dan Ismail, R. 2009. Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar di Universitas. *Jurnal Kemanusiaan Vol. 13*.
- Selye, H. 1976. *The Stress of Life*. Vol. 5. McGraw-Hill : New York

